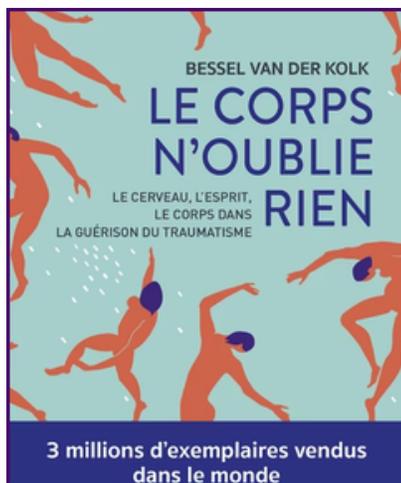


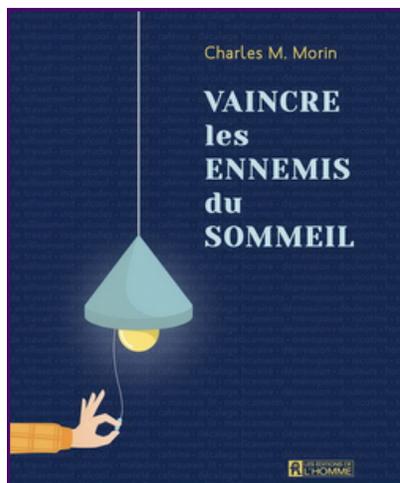
# Liste de lecture sur le bien-être et la santé mentale



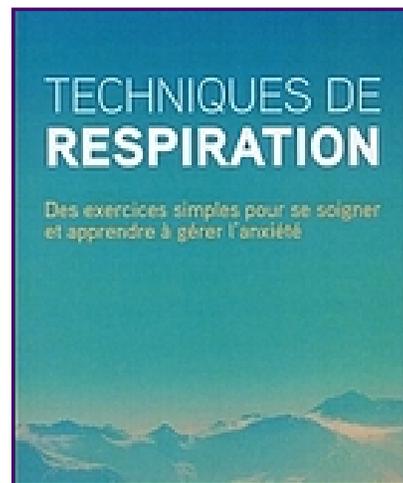
Disponibles sur emprunt dans la salle 354



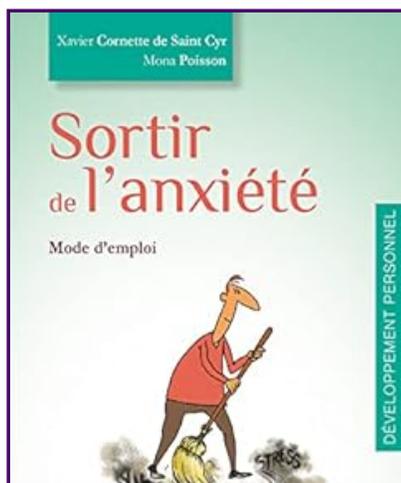
**Le corps n'oublie rien: le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme (2022)**  
Bessel A. Van Der Kolk



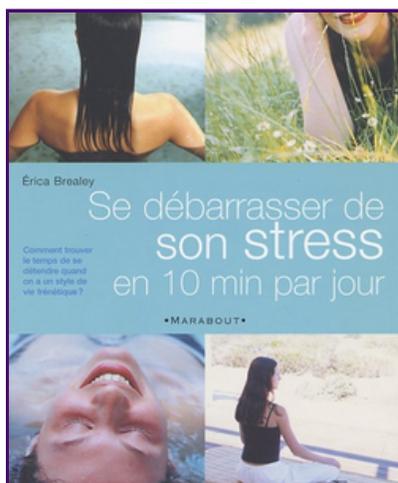
**Vaincre les ennemis du sommeil (2021)**  
Charles M. Morin



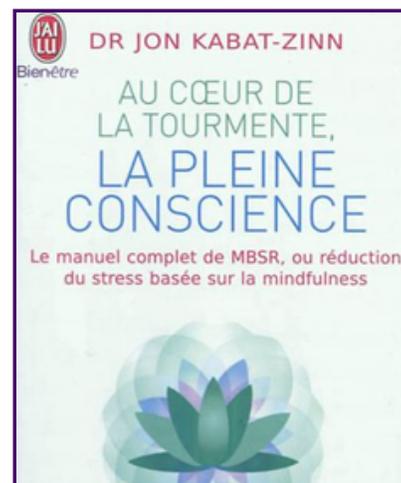
**Techniques de respiration (2016)**  
Markus Schirner



**Sortir de l'anxiété (2014)**  
Xavier Cornette de Saint Cyr et Mona Poisson



**Se débarrasser de son stress en 10 min par jour (2002)** Érica Brealey



**MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness, programme complet en 8 semaines (2012)**  
Jon Kabat-Zinn



Institut-Hôpital  
neurologique de Montréal

Centre de ressources pour les  
patients du Neuro

© 2 août 2023, Centre de ressources pour les patients du Neuro, CUSM  
Ce document a été développé par Amber Perry-Marinov, aide bibliothécaire  
Mise à jour effectuée le 18 février 2025